

KETIDAKNYAMANAN TUBUH SAAT BERMEDITASI

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jun 25, 2019 | [Discourses](#), [Questions and Answers](#) | [0](#)



Pertanyaan:

Osho, dalam meditasi, gangguan sering berupa rasa sakit fisik. Bisakah engkau berbicara tentang bermeditasi akan rasa sakit saat rasa sakit sedang terjadi?

Jawaban OSHO:

Inilah yang sebelumnya aku bahas. Jika engkau merasa sakit, jadilah penuh perhatian padanya, jangan melakukan apa pun. Perhatian adalah pedang yang besar – pedang itu memotong segalanya. Engkau cukup memperhatikan rasa sakitnya.

Misalnya, engkau sedang duduk diam di bagian akhir dari meditasi, tidak bergerak, dan engkau merasakan banyak masalah di dalam tubuh. Engkau merasa kakimu mati rasa, ada rasa gatal di tangan, engkau merasa semut sedang merayap di tubuh dan engkau telah melihat berkali-kali – tidak ada semut di sana. Rasa merayap itu ada di dalam, bukan di luar.

Apa yang harus engkau lakukan? Engkau merasa kakimu mati rasa – amatilah, hanya memperhatikannya sepenuhnya. Engkau merasa gatal – jangan digaruk, itu tidak akan membantu. Perhatikanlah saja. Bahkan jangan membuka matamu. Perhatikanlah saja di dalam

dan tunggulah saja dan amatilah saja, dan dalam beberapa detik rasa gatal itu akan hilang. Apa pun yang terjadi – bahkan jika engkau merasa sakit, sakit parah di perut atau di kepala ... Itu mungkin, karena dalam meditasi keseluruhan tubuh berubah. Tubuh mengubah kimianya. Hal-hal baru mulai terjadi; tubuh berada dalam kekacauan. Terkadang perut akan terpengaruh karena di dalam perut engkau telah menekan banyak emosi, dan semuanya teraduk. Terkadang engkau akan merasa ingin muntah, mual. Terkadang engkau akan merasakan sakit parah di kepala karena meditasi sedang mengubah struktur bagian dalam otakmu. Engkau benar-benar dalam kekacauan saat melewati meditasi. Segera hal-hal akan reda. Tapi, untuk saat ini, semuanya akan resah.

Jadi apa yang harus engkau lakukan? Cukup melihat rasa sakit di kepala; amatilah itu. Jadilah seorang pengamat. Lupakanlah saja bahwa engkau adalah pelaku, dan perlahan-lahan segala sesuatunya mereda dan mereda dengan begitu indah dan begitu anggunnya sehingga engkau tidak bisa mempercayainya kecuali jika engkau mengetahuinya. Dan bukan hanya rasa sakit itu yang hilang dari kepala: jika energi yang menciptakan rasa sakit diawasi, rasa sakit itu lenyap dan energi yang sama menjadi kenikmatan. Energinya sama. Rasa sakit dan kenikmatan adalah dua dimensi dari energi yang sama. Jika engkau bisa tetap duduk diam dan memperhatikan gangguannya, semua gangguan hilang. Dan ketika semua gangguan hilang, tiba-tiba engkau akan menjadi sadar bahwa seluruh tubuh telah menghilang.

Sebenarnya apa sedang yang terjadi? Mengapa hal-hal ini terjadi? Dan ketika engkau tidak bermeditasi, hal-hal itu tidak terjadi. Engkau berada di sana sepanjang hari dan tanganmu tidak pernah terasa gatal, kepalamu tidak sakit dan perutmu sempurna dan kakimu baik-baik saja. Semuanya baik baik saja. Apa yang sebenarnya terjadi? Mengapa hal-hal ini tiba-tiba mulai saat meditasi?

Tubuh telah terus menjadi tuan begitu lamanya, dan dalam meditasi engkau membuang tubuh dari kekuasaannya. Engkau mengambil kekuasaannya. Tubuh melekat; ia berusaha dengan segala cara untuk tetap menjadi tuannya. Tubuh akan menciptakan banyak hal untuk mengalihkan perhatianmu sehingga meditasi hilang; engkau terlempar dari keseimbangan dan tubuh kembali berkuasa. Hingga saat ini, tubuh tetap menjadi tuan dan engkau telah menjadi budak. Melalui meditasi, engkau mengubah segala sesuatunya; ini adalah revolusi besar. Dan, tentu saja, tidak ada penguasa yang ingin diusir dari kekuasaannya.

Tubuh memainkan politik – itulah yang sedang terjadi. Ketika dia menciptakan rasa sakit khayalan, rasa gatal, semut merayap, tubuh sedang mencoba untuk mengalihkan perhatianmu. Dan itu wajar, karena tubuh telah terus berkuasa begitu lama, selama banyak kehidupan ia telah menjadi raja dan engkau telah menjadi budaknya. Sekarang engkau mengubah semuanya menjadi terbalik. Engkau merebut kembali tahtamu, dan itu alami jika tubuh mencoba apa pun yang dapat dilakukannya untuk menggangumu. Jika engkau terganggu, engkau kalah. Biasanya, orang-orang menekan hal-hal ini. Mereka akan mulai mengucapkan mantra; mereka tidak akan melihat pada tubuh.

Aku tidak sedang mengajarimu jenis penekanan apa pun. Aku mengajarkan hanya kesadaran. Awasilah saja, perhatikanlah, dan karena itu palsu, segera ia akan menghilang. Ketika semua rasa sakit dan gatal dan semut telah menghilang dan tubuh telah menetap di tempat yang tepat

untuk menjadi budak, tiba-tiba begitu banyak kebahagiaan yang muncul sehingga engkau tidak bisa menahannya. Tiba-tiba begitu banyak perayaan muncul dalam dirimu yang tidak bisa engkau ungkapkan; engkau meluap dengan kedamaian yang melampaui pemahaman, kebahagiaan yang bukan dari dunia ini.

OSHO ~ Yoga: The Mystery Beyond Mind, Chpt 2